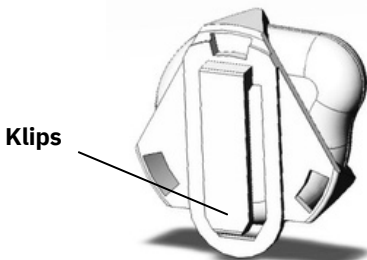




Instrukcja Tempo Trainer Pro

Poznaj swoje urządzenie Tempo Trainer Pro

Układ urządzenia



Co to jest?

Tempo Trainer Pro to elektroniczne urządzenie treningowe, które emituje sygnał dźwiękowy, który pomaga w utrzymaniu stałego tempa. Urządzenie unosi się na wodzie, dzięki czemu nie utonie podczas treningu w basenie, jeziorze czy morzu.

Mocowanie Tempo Trainer Pro

Tempo Trainer Pro można nosić pod czepkiem pływackim lub można go przymocować za pomocą klipsa do gumki okularów. Urządzenie można również przymocować do kasku rowerowego, czapki lub innego ubrania.

Przyciski:

- Aby włączyć urządzenie, naciśnij i przytrzymaj przycisk **[B]** przez 1 (jedną) sekundę.
- Aby wyłączyć urządzenie, przytrzymaj jednocześnie oba przyciski **[B]** i **[C]**.
- Aby przestawić ustawienia w **GÓRĘ**, naciśnij przycisk **[B]**. Przytrzymaj przycisk **[B]**, aby czas przewijał się szybciej.
- Aby przewinąć czas w **DÓŁ**, naciśnij przycisk **[C]**. Przytrzymaj przycisk **[C]**, aby czas przewijał się szybciej.
- Przytrzymaj przycisk **[A]**, aby przetaczać tryby.
- Aby oszczędzać baterię, urządzenie wyłączy się automatycznie po 3 (trzech) godzinach ciągłej pracy bez naciskania przycisków.

Korzystanie z 3 trybów

TRYB 1 służy do ustalania czasu wykonania jednego ruchu lub cyklu. Na każdy sygnał dźwiękowy wykonujemy ruch/cykl. Proponujemy zacząć od ustawienia czasu 1,18 sekundy i w razie potrzeby zwiększać lub zmniejszać czas.

Możliwy zakres czasu od 00:20 (0,2 sekundy) do 99:99 (99,99 sekundy)

Dwukropek [:] na środku nie miga

TRYB 2 służy do monitorowania i ustalania tempa długości basenów/okrążeń, lub dystansu. Przykład: Chcemy przepłynąć 200m, w tym każde 50m w czasie 35 sek. Ustawiamy czas na urządzeniu 35 sek i co 35 sek urządzenie wyda potrójny sygnał dźwiękowy abyśmy wiedzieli czy płyniemy odpowiednio szybko.

Zakres czasu od 00:01 (1 sekunda) do 9:59 (9 minut i 59 sekund),

Dwukropek [:] na środku miga

Wskazówka: *spójrz na dwukropek [:] na środku wyświetlacza, aby określić, w jakim trybie się znajdujesz.*

TYB 3 Podobny do trybu 1, czyli również na każdy pojedynczy sygnał wykonujemy ruch/cykl, ale różnica polega na tym, że w Trybie 3, ustawiamy ilość cykli (ruchy) na minutę zamiast czasu.

Interwał mieści się w zakresie od 10 do 300 uderzeń na minutę, gdzie wartości 10-120 przewijają się o pojedyncze liczby całkowite, a wartości 120-300 przewijają o co 5.

Wskazówka: Jeśli ustawisz Tryb 3 na wartość „75”, Tempo Trainer Pro będzie emitował sygnał dźwiękowy z częstotliwością 75 razy na minutę (sygnały dźwiękowe co 0,80 sekundy).

Przełączanie pomiędzy trybami

Kiedy urządzenie zostanie włączone, na wyświetlaczu LCD pojawi się bieżący tryb, a następnie będzie generowany sygnał dźwiękowy w ustawionych odstępach czasu.

Aby przełączać pomiędzy trzema trybami:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **[A]** przez 2 sekundy
2. Po 2 sekundach urządzenie wyświetli numer kolejnego trybu
3. Następnie na wyświetlaczu LCD pojawi się ustawienie dla obecnego trybu

(kontynuacja na następnej stronie...)

4) Tryby będą się zmieniać w określonej kolejności.

- TRYB 1
- TRYB 2
- TRYB 3

Wskazówka: Jeśli chcesz przejść z trybu 2 do trybu 1, najpierw naciśnij i przytrzymaj przycisk **[A]** przez 2 sekundy, aby przejść do trybu 3. Następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk **[A]** ponownie przez 2 sekundy, aby wrócić do trybu 1.

Synchronizacja trybu

Zsynchronizowanie trybu oznacza po prostu ponowne uruchomienie bieżącego ustawienia interwału, przy którym Tempo Trainer Pro emituje sygnał dźwiękowy.

- Aby zsynchronizować, w dowolnym momencie naciśnij krótko przycisk **[A]**.
- Urządzenie automatycznie wyda odpowiedni sygnał dźwiękowy (pojedynczy sygnał dźwiękowy w trybach 1 i 3, potrójny sygnał dźwiękowy w trybie 2)
- Urządzenie zacznie wydawać sygnał dźwiękowy bieżącego trybu

Dlaczego synchronizować tryb?

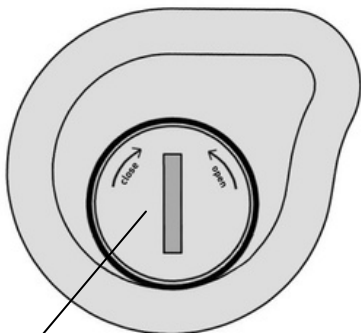
Wielu sportowców zazwyczaj synchronizuje tryb 1 lub 2 z zegarem basenowym lub zegarkiem sportowym, aby uzyskać informacje o tempie na żywo podczas treningu.

Wymiana baterii

Tempo Trainer Pro jest wyposażony w baterię **CR1620 3V** dołączoną do każdego urządzenia. Bateria znajduje się z tyłu urządzenia. Istnieje możliwość wymiany baterii po jej wyczerpaniu. Nie próbuj otwierać żadnej innej części Tempo Trainer Pro, ponieważ obudowa została uszczelniona ultradźwiękowo w celu zapewnienia wodoodporności.

1. **Przed wymianą baterii upewnij się, że urządzenie jest WYŁĄCZONE**
2. Użyj małej monety i przekręć komorę baterii w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby ją otworzyć
3. Wyjmij zużytą baterię i wymień ją na nową baterię **CR1620 3V**
4. Nałóż pokrywę i przekręć monetę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby bezpiecznie zamknąć, tak aby woda nie dostała się do środka
5. Nie przekręcaj zbyt mocno i uważaj, aby nie uszkodzić pierścienia uszczelniającego wokół komory baterii

Tył urządzenia



**Komora
baterii**

UWAGA: Przed wymianą baterii upewnij się, że urządzenie jest **WYŁĄCZONE**. W przeciwnym razie urządzenie może działać nieprawidłowo